

レシピLv.2

にんにくもやしスタミナ丼

この料理の
ポイント!

包丁を使わない・電子レンジのみでできる

野菜をたっぷりとれる・豚肉のビタミンB1で疲労回復



材料

ご飯	220g
はかたもち豚(肩ロース)	75g
濃口しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	大さじ1(18g)
片栗粉	小さじ1(3g)
おろしにんにく	5g
ごま油	3g
ラー油	1g
もやし	150g
博多万能ねぎ	15g
卵黄	20g

栄養価計算

エネルギー	721kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	24.0g
炭水化物	96.6g
食塩相当量	2.1g

作り方

- 1 耐熱容器に豚肉、醤油、みりん、片栗粉を入れ、全体になじませ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W3分30秒)
豚肉の様子を見ながら、火が通るまで、必要であれば電子レンジで加熱する。(600W10秒ずつ)
- 2 加熱後、①ににんにく、ごま油、ラー油を加えてよく混ぜる。
- 3 ①とは別の耐熱容器にもやしを入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱する。(600W3分)
- 4 ご飯を皿に盛り、②の豚肉をのせ、その上にもやし、小口切りにした小ねぎ、卵黄を盛り付ける。